

| № рецептуры | Наименование блюда          | Выход порции |            | белки        |              |
|-------------|-----------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|
|             |                             |              |            | ясли         | сад          |
|             | <b>Завтрак</b>              | <b>ясли</b>  | <b>сад</b> | <b>ясли</b>  | <b>сад</b>   |
|             | Каша молочная пшеничная     | 150          | 180        | 4.27         | 5.13         |
|             | Бутерброды с маслом         | 34           | 48         | 2.01         | 2.71         |
|             | Какао с молоком             | 180          | 200        | 3.08         | 3.42         |
|             | <b>Итого за завтрак</b>     | <b>364</b>   | <b>428</b> | <b>9.36</b>  | <b>11.26</b> |
|             | <b>Второй завтрак</b>       |              |            |              |              |
|             | <b>Сок яблочный</b>         | <b>100</b>   | <b>100</b> | <b>0.5</b>   | <b>0.5</b>   |
|             | <b>Обед</b>                 |              |            |              |              |
|             | Суп картофельный с бобовыми | 150          | 200        | 3.75         | 5.01         |
|             | Гуляш из отварного мяса     | 50           | 70         | 4.46         | 6.25         |
|             | Гарнир гречневый            | 100          | 110        | 5.91         | 6.5          |
|             | Компот из с/фруктов         | 150          | 180        | 0.11         | 0.14         |
|             | Хлеб ржаной                 | 40           | 50         | 2.64         | 3.3          |
|             | <b>Итого за обед</b>        | <b>490</b>   | <b>610</b> | <b>16.87</b> | <b>21.2</b>  |
|             | <b>Полдник</b>              |              |            |              |              |
|             | Булочка домашняя            | 50           | 50         | 4.08         | 4.08         |
|             | Молоко свежее               | 150          | 200        | 4.35         | 5.8          |
|             | <b>Итого за полдник</b>     | <b>200</b>   | <b>250</b> | <b>8.43</b>  | <b>9.88</b>  |
|             | <b>Ужин</b>                 |              |            |              |              |
|             | Картофель отварной          | 150          | 170        | 2.79         | 3.16         |

|  |                                    |             |             |              |              |
|--|------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|  | Салат из<br>белокачаной<br>капусты | 30          | 50          | 0.42         | 0.7          |
|  | Чай с лимоном                      | 200         | 200         | 0.1          | 0.1          |
|  | Хлеб пшеничный                     | 30          | 40          | 2.28         | 3.04         |
|  | <b>Итого за ужин</b>               | <b>410</b>  | <b>460</b>  | <b>5.59</b>  | <b>7</b>     |
|  | <b>ИТОГО ЗА<br/>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>    | <b>1564</b> | <b>1848</b> | <b>40.75</b> | <b>49.84</b> |

| НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ |  |            |            |              |              |
|---------------|--|------------|------------|--------------|--------------|
|               | <b>Завтрак</b>   |            |            |              |              |
|               | Каша вязкая<br>геркулесовая                            | 130        | 160        | 3.84         | 4.72         |
|               | Хлеб с маслом и<br>сыром                               | 40         | 50         | 3.5          | 4.5          |
|               | Кофе с молоком   | 180        | 200        | 2.79         | 3.1          |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                                | <b>350</b> | <b>410</b> | <b>10.13</b> | <b>12.32</b> |
|               | <b>Второй завтрак</b>                                  |            |            |              |              |
|               | <b>Банан</b>   | <b>200</b> | <b>200</b> | <b>3</b>     | <b>3</b>     |
|               | <b>Обед</b>  |            |            |              |              |
|               | Салат из огурцов<br>солёных с луком с<br>01.09до 01.03 | 30         | 50         | 0.25         | 0.42         |
|               | Свекольник   | 150        | 200        | 1.51         | 2.02         |
|               | Плов из отварной<br>говядины                           | 110        | 150        | 7.91         | 10.78        |
|               | Компот из кураги                                       | 150        | 180        | 0.78         | 0.94         |
|               | Хлеб урожайный   | 40         | 50         | 2.64         | 3.3          |
|               | <b>Итого за обед</b>                                   | <b>480</b> | <b>630</b> | <b>13.09</b> | <b>17.46</b> |
|               | <b>Полдник</b>   |            |            |              |              |
|               | Йогурт   | 180        | 210        | 9            | 10.5         |
|               | Кондитер.издел   | 20         | 40         | 0.56         | 1.12         |
|               | <b>Итого за полдник</b>                                | <b>200</b> | <b>250</b> | <b>9.56</b>  | <b>11.62</b> |
|               | <b>Ужин</b>  |            |            |              |              |
|               | Вареники ленивые<br>отварные                           | 170        | 200        | 22.4         | 26.36        |

|                      |   |             |             |              |              |
|----------------------|---|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                      | Чай с молоком                                 | 200         | 210         | 1.74         | 1.83         |
|                      | Хлеб пшеничн                                  | 30          | 40          | 2.28         | 3.04         |
|                      | <b>Итого за ужин</b>                          | <b>400</b>  | <b>450</b>  | <b>26.42</b> | <b>31.23</b> |
|                      | <b>ИТОГО ЗА<br/>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>               | <b>1630</b> | <b>1940</b> | <b>62.2</b>  | <b>75.63</b> |
| <b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b> |   |             |             |              |              |
|                      | <b>Завтрак</b>                                |             |             |              |              |
|                      | Омлет натуральный                             | 100         | 110         | 6.54         | 7.19         |
|                      | Салат из горошка<br>зеленого<br>консервирован | 30          | 50          | 1.1          | 1.83         |
|                      | Хлеб с маслом                                 | 34          | 46          | 2.01         | 2.71         |
|                      | Какао с молоком                               | 180         | 200         | 3.08         | 3.42         |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>344</b>  | <b>406</b>  | <b>12.73</b> | <b>15.15</b> |
|                      | <b>Второй завтрак</b>                         |             |             |              |              |
|                      | <b>Груша</b>                                  | <b>100</b>  | <b>100</b>  | <b>1.5</b>   | <b>1.5</b>   |

|  |   |            |            |              |              |
|--|---|------------|------------|--------------|--------------|
|  | <b>Обед</b>                             |            |            |              |              |
|  | Салат<br>картофельный с<br>солён.огурц  | 30         | 50         | 0.42         | 0.7          |
|  | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем | 150        | 200        | 1.13         | 1.5          |
|  | Красный соус                            | 20         | 30         | 0.24         | 0.35         |
|  | Макароны отварные                       | 100        | 130        | 3.68         | 4.78         |
|  | Котлеты(биточки,ш<br>ницели)            | 60         | 80         | 10.68        | 14.24        |
|  | Напиток из чёрной<br>смород             | 150        | 180        | 0.15         | 0.18         |
|  | Хлеб урожайн                            | 40         | 50         | 2.64         | 3.3          |
|  | <b>Итого за обед</b>                    | <b>550</b> | <b>720</b> | <b>18.94</b> | <b>25.05</b> |
|  | <b>Полдник</b>                          |            |            |              |              |

|                        |                                   |             |             |              |              |
|------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                        | Кефир                             | 180         | 200         | 5.22         | 5.8          |
|                        | Кондит.изд                        | 20          | 40          | 0.56         | 1.12         |
|                        | <b>Итого за полдник</b>           | <b>200</b>  | <b>240</b>  | <b>5.78</b>  | <b>6.92</b>  |
|                        | <b>Ужин</b>                       |             |             |              |              |
|                        | Пюре картофель                    | 130         | 160         | 2.71         | 3.34         |
|                        | Икра каб или солён рыба           | 40          | 50          | 5.61         | 7.01         |
|                        | Чай с лимоном                     | 200         | 200         | 0.1          | 0.1          |
|                        | Хлеб пшеничн                      | 30          | 40          | 2.3          | 3            |
|                        | <b>Итого за ужин</b>              | <b>400</b>  | <b>450</b>  | <b>10.72</b> | <b>13.45</b> |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>       | <b>1594</b> | <b>1916</b> | <b>49.67</b> | <b>62.07</b> |
| <b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ Д</b> |                                   |             |             |              |              |
|                        | <b>Завтрак</b>                    |             |             |              |              |
|                        | Запеканка из творога              | 120         | 130         | 15.32        | 16.59        |
|                        | Соус молочный или сгущ.мол        | 20          | 30          | 0.39         | 0.58         |
|                        | Бутерброд с маслом                | 34          | 46          | 2.01         | 2.71         |
|                        | Кофейный напиток                  | 180         | 200         | 2.79         | 3.1          |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>           | <b>354</b>  | <b>406</b>  | <b>20.51</b> | <b>22.98</b> |
|                        | <b>Второй завтрак</b>             |             |             |              |              |
|                        | <b>Яблоко</b>                     | <b>200</b>  | <b>200</b>  | <b>0.8</b>   | <b>0.8</b>   |
|                        | <b>Обед</b>                       |             |             |              |              |
|                        | Салат из горошка зелёного консерв | 30          | 50          | 1.1          | 1.83         |
|                        | Суп картофельный с клёцками       | 150         | 200         | 3.19         | 4.25         |
|                        | Говядина тушёная с капустой       | 150         | 180         | 7.19         | 8.62         |
|                        | Компот из чернослива              | 150         | 200         | 0.34         | 0.46         |

|                      |  |             |             |              |              |
|----------------------|--|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                      | Хлеб урожайный                           | 40          | 50          | 2.64         | 3.3          |
|                      | <b>Итого за обед</b>                     | <b>520</b>  | <b>680</b>  | <b>14.46</b> | <b>18.46</b> |
|                      | <b>Полдник</b>                           |             |             |              |              |
|                      | Пирожок с картоф.                        | 60          | 70          | 4.08         | 4.76         |
|                      | Молоко                                   | 150         | 200         | 4.35         | 5.8          |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>210</b>  | <b>270</b>  | <b>8.43</b>  | <b>10.56</b> |
|                      | <b>Ужин</b>                              |             |             |              |              |
|                      | Биточки с рыбные                         | 90          | 100         | 2.13         | 2.37         |
|                      | Свекла тушён в сметане                   | 100         | 110         | 2.03         | 2.24         |
|                      | Чай с лимоном                            | 200         | 200         | 0.1          | 0.1          |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 30          | 40          | 2.28         | 3.04         |
|                      | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>420</b>  | <b>450</b>  | <b>6.54</b>  | <b>7.75</b>  |
|                      | <b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ</b>           | <b>1704</b> | <b>2006</b> | <b>50.74</b> | <b>60.55</b> |
| <b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b> |  |             |             |              |              |
|                      | <b>Завтрак</b>                           |             |             |              |              |
|                      | Каша «Дружба»                            | 130         | 160         | 3.38         | 4.16         |
|                      | Бутерброд с маслом сыром                 | 40          | 52          | 3.7          | 4.82         |
|                      | Кофе с молоком                           | 180         | 200         | 2.79         | 3.1          |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>350</b>  | <b>412</b>  | <b>9.87</b>  | <b>12.08</b> |
|                      | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |              |              |
|                      | <b>Сок фруктовый</b>                     | <b>200</b>  | <b>200</b>  | <b>1.4</b>   | <b>1.4</b>   |
|                      | <b>Обед</b>                              |             |             |              |              |
|                      | Салат из свеклы                          | 30          | 50          | 0.43         | 0.71         |
|                      | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150         | 200         | 4.27         | 5.69         |

|                      |                                  |             |             |              |              |
|----------------------|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                      | Курица тушёная в соусе с овощами | 110         | 150         | 9.34         | 12.73        |
|                      | Компот из изюма и шиповника      | 150         | 200         | 0.5          | 0.66         |
|                      | Хлеб урожайный                   | 40          | 50          | 2.64         | 3.3          |
|                      | <b>Итого за обед</b>             | <b>480</b>  | <b>650</b>  | <b>17.18</b> | <b>23.09</b> |
|                      | <b>Полдник</b>                   |             |             |              |              |
|                      | Молоко свежее                    | 180         | 210         | 5.22         | 6.09         |
|                      | Кондитер изд.                    | 20          | 40          | 0.56         | 1.12         |
|                      | <b>Итого за подник</b>           | <b>200</b>  | <b>250</b>  | <b>5.78</b>  | <b>7.21</b>  |
|                      | <b>Ужин</b>                      |             |             |              |              |
|                      | Суфле печёночное с рисом         | 180         | 210         | 19.22        | 22.43        |
|                      | Чай с сахаром                    | 190         | 200         | 0.05         | 0.05         |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 30          | 40          | 2.28         | 3.04         |
|                      | <b>Итого за ужин</b>             | <b>400</b>  | <b>450</b>  | <b>21.55</b> | <b>25.52</b> |
|                      | <b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>       | <b>1630</b> | <b>1962</b> | <b>55.78</b> | <b>69.3</b>  |
| <b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b> |                                  |             |             |              |              |
|                      | <b>Завтрак</b>                   |             |             |              |              |
|                      | каша пшённая молочная            | 130         | 160         | 4.24         | 5.34         |
|                      | Бутерброд с маслом,сыром         | 40          | 50          | 3.7          | 4.82         |
|                      | Кофе с молоком                   | 180         | 200         | 2.79         | 3.1          |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>350</b>  | <b>410</b>  | <b>10.73</b> | <b>13.26</b> |
|                      | <b>Второй завтрак</b>            |             |             |              |              |
|                      | <b>Сок фруктовый</b>             | <b>200</b>  | <b>200</b>  | <b>1</b>     | <b>0.2</b>   |
|                      | <b>Обед</b>                      |             |             |              |              |
|                      | Суп с рыбными консервами         | 150         | 200         | 1.22         | 1.62         |

|                      |                             |             |             |              |              |
|----------------------|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                      | Тефтели мясные              | 60          | 80          | 7.61         | 10.15        |
|                      | Красный соус                | 20          | 30          | 0.24         | 0.35         |
|                      | Гарнир гречневый            | 100         | 110         | 5.91         | 6.5          |
|                      | Компот из смеси сухофруктов | 150         | 180         | 0.11         | 0.14         |
|                      | Хлеб урожайный              | 40          | 50          | 2.6          | 3.3          |
|                      | <b>Итого за обед</b>        | <b>520</b>  | <b>650</b>  | <b>17.69</b> | <b>22.06</b> |
|                      | <b>Полдник</b>              |             |             |              |              |
|                      | Молоко свежее               | 150         | 200         | 4.35         | 5.8          |
|                      | Крендель сахарный           | 50          | 50          | 3.56         | 3.56         |
|                      | <b>Итого за полдник</b>     | <b>200</b>  | <b>250</b>  | <b>7.91</b>  | <b>9.36</b>  |
|                      | <b>Ужин</b>                 |             |             |              |              |
|                      | Рагу овощное                | 180         | 210         | 2.61         | 3.05         |
|                      | Чай с лимоном               | 200         | 200         | 0.1          | 0.1          |
|                      | Хлеб пшеничный              | 30          | 40          | 2.28         | 3.04         |
|                      | <b>Итого за ужин</b>        | <b>410</b>  | <b>450</b>  | <b>4.99</b>  | <b>6.19</b>  |
|                      | <b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ</b>      | <b>1680</b> | <b>1960</b> | <b>42.32</b> | <b>51.07</b> |
| <b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b> |                             |             |             |              |              |
|                      | <b>Завтрак</b>              |             |             |              |              |
|                      | Каша манная молочная        | 150         | 180         | 4.66         | 5.59         |

|  |  |            |            |              |              |
|--|--|------------|------------|--------------|--------------|
|  | Бутерброды с маслом                      | 34         | 46         | 2.01         | 2.71         |
|  | Какао с молоком                          | 180        | 200        | 3.08         | 3.42         |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>364</b> | <b>426</b> | <b>9.75</b>  | <b>11.72</b> |
|  | <b>Второй завтрак</b>                    |            |            |              |              |
|  | <b>Фрукты</b>                            | <b>200</b> | <b>200</b> | <b>3</b>     | <b>3</b>     |
|  | <b>Обед</b>                              |            |            |              |              |
|  | Салат из горошка зелёного консервирован. | 30         | 50         | 1.1          | 1.83         |
|  | Борщ с фасолью                           | 150        | 200        | 2.11         | 2.81         |
|  | Рыба, тушённая с овощами                 | 60         | 80         | 9.7          | 12.9         |
|  | Бефстроганов из отварного мяса           | 50         | 70         | 5.01         | 7.01         |
|  | Макаронны отварные                       | 100        | 130        | 3.78         | 4.91         |
|  | Компот из чернослива                     | 150        | 200        | 0.34         | 0.46         |
|  | Хлеб урожайный                           | 40         | 50         | 2.64         | 3.3          |
|  | <b>Итого за обед</b>                     | <b>580</b> | <b>780</b> | <b>24.68</b> | <b>33.22</b> |
|  | <b>Полдник</b>                           |            |            |              |              |
|  | Молоко свежее                            | 180        | 210        | 5.22         | 6.09         |
|  | Кондитерск.изд                           | 20         | 40         | 0.56         | 0.66         |
|  | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>200</b> | <b>250</b> | <b>5.78</b>  | <b>6.75</b>  |
|  | <b>Ужин</b>                              |            |            |              |              |
|  | Рыба тушёная с овощами                   | 60         | 80         | 0.3          | 0.39         |
|  | картофель отарной                        | 150        | 170        | 2.79         | 3.16         |
|  | Чай с лимоном                            | 200        | 200        | 0.1          | 0.1          |



|                      |                                     |             |             |              |              |
|----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                      | Хлеб пшеничный                      | 30          | 40          | 2.28         | 3.04         |
|                      | <b>Итого за ужин</b>                | <b>440</b>  | <b>490</b>  | <b>5.47</b>  | <b>6.69</b>  |
|                      | <b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>        | <b>1784</b> | <b>2146</b> | <b>48.68</b> | <b>61.38</b> |
| <b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b> |                                     |             |             |              |              |
|                      | <b>Завтрак</b>                      |             |             |              |              |
|                      | Каша рисовая вязкая                 | 150         | 180         | 3.91         | 4.69         |
|                      | Бутерброды с маслом сыром           | 40          | 52          | 3.7          | 4.82         |
|                      | Кофе с молоком                      | 180         | 200         | 2.79         | 3.1          |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>             | <b>370</b>  | <b>432</b>  | <b>10.4</b>  | <b>12.61</b> |
|                      | <b>Второй завтрак</b>               |             |             |              |              |
|                      | <b>Яблоко</b>                       | <b>200</b>  | <b>200</b>  | <b>0.8</b>   | <b>0.8</b>   |
|                      | <b>Обед</b>                         |             |             |              |              |
|                      | Салат из свеклы с огурцами солёными | 30          | 50          | 0.43         | 0.72         |
|                      | Суп картоф.с вермишелью             | 150         | 200         | 1.6          | 2.14         |
|                      | Жаркое по домашнему с мясом птицы   | 110         | 150         | 10.42        | 14.21        |
|                      | Компот из кураги                    | 150         | 200         | 1.44         | 1.92         |
|                      | Хлеб урожайный                      | 40          | 50          | 2.64         | 3.3          |
|                      | <b>Итого за обед</b>                | <b>480</b>  | <b>650</b>  | <b>16.53</b> | <b>22.29</b> |
|                      | <b>Полдник</b>                      |             |             |              |              |
|                      | Варенец                             | 180         | 210         | 5.2          | 6.09         |
|                      | кондитерск.изд                      | 20          | 40          | 0.56         | 1.12         |

|                       |                              |             |             |              |              |
|-----------------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                       | <b>Итого за полдник</b>      | <b>200</b>  | <b>250</b>  | <b>5.76</b>  | <b>7.21</b>  |
|                       | <b>Ужин</b>                  |             |             |              |              |
|                       | салат из моркови             | 40          | 50          | 0.5          | 0.62         |
|                       | Сырники из творого           | 100         | 120         | 16.86        | 20.23        |
|                       | Соус молочный                | 30          | 40          | 0.58         | 0.78         |
|                       | Чай с молоком                | 200         | 210         | 1.74         | 1.83         |
|                       | Хлеб пшеничный               | 30          | 40          | 2.28         | 3.04         |
|                       | <b>Итого за ужин</b>         | <b>400</b>  | <b>460</b>  | <b>21.96</b> | <b>26.5</b>  |
|                       | <b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b> | <b>1650</b> | <b>1992</b> | <b>55.45</b> | <b>69.41</b> |
| <b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ,</b> |                              |             |             |              |              |
|                       | <b>Завтрак</b>               |             |             |              |              |
|                       | Омлет натуральный            | 100         | 110         | 6.54         | 7.19         |
|                       | Кукуруза консервированная    | 40          | 50          | 1.2          | 1.5          |
|                       | Бутерброд с маслом           | 34          | 46          | 2.01         | 3.42         |
|                       | Какао с молоком              | 180         | 200         | 3.08         | 3.42         |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>      | <b>174</b>  | <b>206</b>  | <b>12.83</b> | <b>15.53</b> |
|                       | <b>Второй завтрак</b>        |             |             |              |              |
|                       | <b>Фрукты</b>                | <b>200</b>  | <b>200</b>  | <b>3</b>     | <b>3</b>     |
|                       | <b>Обед</b>                  |             |             |              |              |
|                       | Рассольник                   | 150         | 200         | 2.2          | 2.94         |
|                       | Котлета                      | 50          | 70          | 9.68         | 13.55        |
|                       | Красный соус                 | 20          | 30          | 0.24         | 0.35         |
|                       | Пюре картофельное            | 100         | 110         | 2.09         | 2.29         |
|                       | Компот из изюма и шиповника  | 150         | 200         | 0.5          | 0.66         |

|                       |   |             |             |              |              |
|-----------------------|---|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                       | Хлеб урожайный                            | 40          | 50          | 2.64         | 3.3          |
|                       | <b>Итого за обед</b>                      | <b>510</b>  | <b>660</b>  | <b>17.35</b> | <b>23.09</b> |
|                       | <b>Полдник</b>                            |             |             |              |              |
|                       | Снежок                                    | 180         | 200         | 5.4          | 6            |
|                       | Пирожок с капустой                        | 60          | 70          | 3.68         | 4.29         |
|                       | <b>Итого за полдник</b>                   | <b>240</b>  | <b>270</b>  | <b>9.08</b>  | <b>10.29</b> |
|                       | <b>Ужин</b>                               |             |             |              |              |
|                       | Макароны отварные                         | 130         | 150         | 4.77         | 5.51         |
|                       | Икра кабачковая                           | 40          | 50          | 0.64         | 0.8          |
|                       | Чай с лимоном                             | 200         | 200         | 0.1          | 0.1          |
|                       | Хлеб пшеничный                            | 30          | 40          | 2.28         | 3.04         |
|                       | <b>Итого за ужин</b>                      | <b>400</b>  | <b>440</b>  | <b>7.79</b>  | <b>9.45</b>  |
|                       | <b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>              | <b>1524</b> | <b>1776</b> | <b>50.05</b> | <b>61.36</b> |
| <b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ,</b> |   |             |             |              |              |
|                       | <b>Завтрак</b>                            |             |             |              |              |
|                       | Каша ячневая вязкая                       | 150         | 180         | 3.74         | 4.49         |
|                       | Бутерброд с маслом                        | 34          | 46          | 2.01         | 2.71         |
|                       | Кофейный напиток с молоком                | 180         | 200         | 2.79         | 3.1          |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>364</b>  | <b>426</b>  | <b>8.54</b>  | <b>10.3</b>  |
|                       | <b>Второй завтрак</b>                     |             |             |              |              |
|                       | <b>Сок фруктовый</b>                      | <b>200</b>  | <b>200</b>  | <b>1</b>     | <b>1</b>     |
|                       | <b>Обед</b>                               |             |             |              |              |
|                       | Салат из солёных огурцов с репчатым луком | 30          | 50          | 0.25         | 0.42         |
|                       | Суп полевой со сметаной                   | 150         | 200         | 3.03         | 4.04         |

|  |                                   |               |               |               |                |
|--|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
|  | Котлеты или биточки рыбные        | 60            | 80            | 1.41          | 1.88           |
|  | Винегрет овощной                  | 100           | 110           | 1.29          | 1.42           |
|  | Кисель из клюквы                  | 150           | 200           | 0.08          | 0.11           |
|  | Хлеб урожайный                    | 40            | 50            | 2.64          | 3.3            |
|  | <b>Итого за обед</b>              | <b>530</b>    | <b>690</b>    | <b>8.7</b>    | <b>11.17</b>   |
|  | <b>Полдник</b>                    |               |               |               |                |
|  | Молоко свежее                     | 150           | 200           | 4.35          | 5.8            |
|  | Булочка "косичка"                 | 50            | 50            | 4.08          | 4.08           |
|  | <b>Итого за полдник</b>           | <b>200</b>    | <b>250</b>    | <b>8.43</b>   | <b>9.88</b>    |
|  | <b>Ужин</b>                       |               |               |               |                |
|  | Голубцы ленивые                   | 85            | 105           | 5.81          | 7.17           |
|  | Пюре картофельное                 | 85            | 105           | 1.77          | 2.19           |
|  | Чай полусладкий                   | 180           | 200           | 0.06          | 0.066          |
|  | Хлеб пшеничный                    | 30            | 40            | 2.3           | 3.04           |
|  | <b>Итого за ужин</b>              | <b>400</b>    | <b>450</b>    | <b>9.94</b>   | <b>12.466</b>  |
|  | <b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>      | <b>1694</b>   | <b>2016</b>   | <b>36.61</b>  | <b>44.816</b>  |
|  | <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>       | <b>16454</b>  | <b>19562</b>  | <b>492.25</b> | <b>605.426</b> |
|  | <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b> | <b>1645.4</b> | <b>1956.2</b> | <b>49.225</b> | <b>60.5426</b> |
|  | <b>% СООТНОШЕНИЯ БЖУ</b>          |               |               | <b>15.32%</b> | <b>15.60%</b>  |

| Пищевые вещества |       |          |       | Энергетическая<br>ценность, ккал |        |
|------------------|-------|----------|-------|----------------------------------|--------|
| жиры             |       | углеводы |       |                                  |        |
| ясли             | сад   | ясли     | сад   | ясли                             | сад    |
| 5.47             | 6.58  | 19.92    | 23.91 | 144.78                           | 173.73 |
| 6.37             | 8.61  | 12.66    | 17.12 | 116.11                           | 157.09 |
| 3.25             | 3.61  | 13.02    | 14.46 | 94.58                            | 105.07 |
| 15.09            | 18.8  | 45.6     | 55.49 | 355.47                           | 435.89 |
|                  |       |          |       |                                  |        |
| 0.1              | 0.1   | 10.1     | 10.1  | 46                               | 46     |
|                  |       |          |       |                                  |        |
| 3.37             | 4.49  | 13.07    | 17.43 | 92.07                            | 122.76 |
| 3.93             | 5.5   | 0        | 0     | 58.73                            | 82.18  |
| 4.11             | 4.52  | 26.68    | 29.35 | 166.35                           | 182.98 |
| 0                | 0     | 19.2     | 23.04 | 74.52                            | 89.42  |
| 0.48             | 0.6   | 13.36    | 16.7  | 69.6                             | 87     |
| 11.89            | 15.11 | 72.31    | 86.52 | 461.27                           | 564.34 |
|                  |       |          |       |                                  |        |
| 5.39             | 5.39  | 29.17    | 29.17 | 182.32                           | 182.32 |
| 4.8              | 6.4   | 7.05     | 9.4   | 90                               | 120    |
| 10.19            | 11.79 | 36.22    | 38.57 | 272.32                           | 302.32 |
|                  |       |          |       |                                  |        |
| 4.62             | 5.24  | 16.35    | 18.53 | 138.88                           | 157.45 |

|       |       |        |        |         |         |
|-------|-------|--------|--------|---------|---------|
| 1.52  | 2.54  | 2.71   | 4.51   | 26.48   | 44.14   |
| 0.02  | 0.02  | 9.46   | 9.46   | 39.19   | 39.19   |
| 0.24  | 0.32  | 14.76  | 19.68  | 70.5    | 94      |
| 6.4   | 8.12  | 43.28  | 52.18  | 275.05  | 334.78  |
| 43.67 | 53.92 | 207.51 | 242.86 | 1410.11 | 1683.33 |

| ДЕНЬ ВТОРОЙ |       |       |       |        |        |
|-------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 4.45        | 5.48  | 14.81 | 18.22 | 114.29 | 140.67 |
| 3.9         | 4.6   | 12.15 | 14.15 | 112    | 121    |
| 3.07        | 3.41  | 11.55 | 12.84 | 85.75  | 95.29  |
| 11.42       | 13.49 | 38.51 | 45.21 | 312.04 | 356.96 |
| 1           | 1     | 42    | 42    | 192    | 192    |
| 1.53        | 2.55  | 0.8   | 1.33  | 18.53  | 30.87  |
| 2.26        | 3.01  | 8.06  | 10.75 | 59.59  | 79.45  |
| 8.25        | 11.26 | 17.13 | 23.36 | 174    | 237.28 |
| 0.04        | 0.05  | 15.88 | 19.06 | 67.72  | 81.26  |
| 0.48        | 0.6   | 13.36 | 16.7  | 69.6   | 87     |
| 12.56       | 17.47 | 55.23 | 71.2  | 389.44 | 515.86 |
| 5.76        | 6.72  | 6.3   | 7.35  | 122.4  | 142.8  |
| 0.66        | 1.32  | 15.46 | 30.92 | 70.09  | 140.18 |
| 6.42        | 8.04  | 21.76 | 38.27 | 192.49 | 282.98 |
| 13.97       | 16.42 | 25.95 | 30.53 | 324.52 | 381.79 |

|       |       |        |        |         |         |
|-------|-------|--------|--------|---------|---------|
| 1.82  | 1.91  | 9.64   | 10.12  | 62.38   | 65.49   |
| 0.24  | 0.32  | 14.76  | 19.68  | 70.5    | 94      |
| 16.03 | 18.65 | 50.35  | 60.33  | 457.4   | 541.28  |
| 47.43 | 58.65 | 207.85 | 257.01 | 1543.37 | 1889.08 |

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

|       |      |       |       |        |        |
|-------|------|-------|-------|--------|--------|
|       |      |       |       |        |        |
| 8.15  | 8.96 | 3.35  | 3.68  | 112.38 | 123.6  |
| 2.47  | 4.12 | 2.59  | 4.31  | 36.99  | 61.65  |
| 6.37  | 8.61 | 12.66 | 17.12 | 116.11 | 157.09 |
| 3.25  | 3.61 | 13.02 | 14.46 | 94.58  | 105.07 |
| 20.24 | 25.3 | 31.62 | 39.57 | 360.06 | 447.41 |
|       |      |       |       |        |        |
| 0.5   | 0.5  | 21    | 21    | 96     | 96     |

|       |       |       |       |        |       |
|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
|       |       |       |       |        |       |
| 2.74  | 4.55  | 2.83  | 4.72  | 37.88  | 63.03 |
| 2.31  | 3.08  | 5.74  | 7.65  | 48.92  | 65.22 |
| 0.67  | 1     | 1.33  | 2     | 12.42  | 18.62 |
| 2.73  | 3.54  | 22.72 | 29.54 | 120.89 | 157.1 |
| 10.5  | 14    | 8.58  | 11.44 | 171.6  | 228.8 |
| 0.06  | 0.07  | 8.58  | 10.3  | 36.52  | 43.83 |
| 0.48  | 0.6   | 13.36 | 16.7  | 69.6   | 87    |
| 19.49 | 26.84 | 63.14 | 82.35 | 497.83 | 663.6 |
|       |       |       |       |        |       |

|       |       |        |        |         |        |
|-------|-------|--------|--------|---------|--------|
| 5.76  | 6.4   | 7.2    | 8      | 106.2   | 118    |
| 0.66  | 1.32  | 15.46  | 30.92  | 70.09   | 140.18 |
| 6.42  | 7.72  | 22.66  | 38.92  | 176.29  | 258.18 |
|       |       |        |        |         |        |
| 4.19  | 5.16  | 12.41  | 15.27  | 115.9   | 142.64 |
| 5.36  | 6.7   | 0.56   | 0.7    | 70.7    | 88.38  |
| 0.02  | 0.02  | 9.46   | 9.46   | 39.19   | 39.19  |
| 0.24  | 0.32  | 14.76  | 19.68  | 70.5    | 94     |
| 9.81  | 12.2  | 37.19  | 45.11  | 296.29  | 364.21 |
| 56.46 | 72.56 | 175.61 | 226.95 | 1426.47 | 1829.4 |

ЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ

|       |       |       |       |        |        |
|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
|       |       |       |       |        |        |
| 9.57  | 10.37 | 12.6  | 13.65 | 203.72 | 220.68 |
| 0.91  | 1.37  | 2.72  | 4.09  | 20.74  | 31.11  |
| 6.37  | 8.61  | 12.66 | 17.12 | 116.11 | 157.09 |
| 3.07  | 3.41  | 11.55 | 12.84 | 85.75  | 95.29  |
| 19.92 | 23.76 | 39.53 | 47.7  | 426.32 | 504.17 |
|       |       |       |       |        |        |
| 0.6   | 0.6   | 21    | 21    | 94     | 94     |
|       |       |       |       |        |        |
| 2.47  | 4.12  | 2.59  | 4.31  | 36.99  | 61.65  |
| 2.69  | 3.59  | 14.31 | 19.08 | 94.59  | 126.12 |
| 9.37  | 11.25 | 3.79  | 4.55  | 133.71 | 160.45 |
| 0.1   | 0.14  | 16.86 | 22.48 | 71.32  | 95.09  |



|              |       |        |        |         |         |
|--------------|-------|--------|--------|---------|---------|
| 0.48         | 0.6   | 13.36  | 16.7   | 69.6    | 87      |
| 15.11        | 19.7  | 50.91  | 67.12  | 406.21  | 530.31  |
|              |       |        |        |         |         |
| 1.95         | 2.29  | 26.94  | 31.43  | 141.82  | 165.59  |
| 4.8          | 6.4   | 7.05   | 9.4    | 90      | 120     |
| 6.75         | 8.69  | 33.99  | 40.83  | 231.82  | 285.59  |
|              |       |        |        |         |         |
| 2.8          | 3.11  | 8.63   | 9.58   | 72.69   | 80.76   |
| 4.17         | 4.59  | 9.14   | 10.06  | 82.28   | 90.51   |
| 0.02         | 0.02  | 9.46   | 9.46   | 39.19   | 39.19   |
| 0.24         | 0.32  | 14.76  | 19.68  | 70.5    | 94      |
| 7.23         | 8.04  | 41.99  | 48.78  | 264.66  | 304.46  |
| 49.61        | 60.79 | 187.42 | 225.43 | 1423.01 | 1718.53 |
| I ДЕНЬ ПЯТЫЙ |       |        |        |         |         |
|              |       |        |        |         |         |
| 4.38         | 5.39  | 16.22  | 19.96  | 121.65  | 149.72  |
| 4.92         | 6.38  | 14.81  | 19.26  | 118.78  | 154.41  |
| 3.07         | 3.41  | 11.55  | 12.84  | 85.75   | 95.29   |
| 12.37        | 15.18 | 42.58  | 52.06  | 326.18  | 399.42  |
|              |       |        |        |         |         |
| -            | -     | 26.6   | 26.6   | 110     | 100     |
|              |       |        |        |         |         |
| 1.83         | 3.04  | 2.51   | 4.18   | 28.15   | 46.92   |
| 3.61         | 4.82  | 10.16  | 13.56  | 89.82   | 119.82  |

|       |       |        |        |         |        |
|-------|-------|--------|--------|---------|--------|
| 6.48  | 8.84  | 11.25  | 15.35  | 138.82  | 189.32 |
| 0.14  | 0.18  | 20.28  | 27.04  | 87.85   | 117.13 |
| 0.48  | 0.6   | 13.36  | 16.7   | 69.6    | 87     |
| 12.54 | 17.48 | 57.56  | 76.83  | 414.24  | 560.19 |
|       |       |        |        |         |        |
| 5.76  | 6.72  | 8.46   | 9.87   | 108     | 126    |
| 0.66  | 1.32  | 15.46  | 30.92  | 70.09   | 140.18 |
| 6.42  | 8.04  | 23.92  | 40.79  | 178.09  | 266.18 |
|       |       |        |        |         |        |
| 7.75  | 9.04  | 10.43  | 12.16  | 193.83  | 226.1  |
| 0.01  | 0.01  | 8.86   | 9.32   | 35.74   | 37.61  |
| 0.24  | 0.32  | 14.76  | 19.68  | 70.5    | 94     |
| 8     | 9.37  | 34.05  | 41.16  | 300.07  | 357.71 |
| 39.33 | 50.07 | 184.71 | 237.44 | 1328.58 | 1683.5 |

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

|       |       |       |       |        |        |
|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
|       |       |       |       |        |        |
| 5.88  | 7.24  | 19.16 | 23.58 | 158.71 | 195.34 |
| 4.91  | 6.38  | 14.81 | 19.26 | 118.78 | 154.41 |
| 3.07  | 3.41  | 11.55 | 12.84 | 85.75  | 95.29  |
| 13.86 | 17.03 | 45.52 | 55.68 | 363.24 | 445.04 |
|       |       |       |       |        |        |
| 20.2  | 20.2  | 20.2  | 20.2  | 92     | 92     |
|       |       |       |       |        |        |
| 1.76  | 2.35  | 10.49 | 13.98 | 60.61  | 80.82  |

|              |       |        |        |         |         |
|--------------|-------|--------|--------|---------|---------|
| 6.55         | 8.73  | 8.85   | 11.8   | 134.4   | 179.2   |
| 0.67         | 1     | 1.33   | 2      | 12.42   | 18.62   |
| 4.11         | 4.52  | 26.68  | 29.35  | 166.35  | 182.98  |
| 0            | 0     | 19.2   | 23.04  | 74.52   | 89.42   |
| 0.48         | 0.6   | 13.4   | 16.7   | 70.09   | 87      |
| 13.57        | 17.2  | 79.95  | 96.87  | 518.39  | 638.04  |
|              |       |        |        |         |         |
| 4.8          | 6.4   | 7.05   | 9.4    | 90      | 120     |
| 6.57         | 6.57  | 29.4   | 29.4   | 191.68  | 191.68  |
| 11.37        | 12.97 | 36.45  | 38.8   | 281.68  | 311.68  |
|              |       |        |        |         |         |
| 5.44         | 6.35  | 14.83  | 17.3   | 120.27  | 140.36  |
| 0.02         | 0.02  | 9.46   | 9.46   | 39.19   | 39.19   |
| 0.24         | 0.32  | 14.76  | 19.68  | 70.5    | 94      |
| 5.7          | 6.69  | 39.05  | 46.44  | 229.96  | 273.55  |
| 64.7         | 74.09 | 221.17 | 257.99 | 1485.27 | 1760.31 |
| ДЕНЬ СЕДЬМОЙ |       |        |        |         |         |
|              |       |        |        |         |         |
| 4.35         | 5.22  | 23.18  | 27.82  | 151.18  | 181.42  |

|       |       |       |       |        |        |
|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 6.37  | 8.61  | 12.66 | 17.12 | 116.11 | 157.09 |
| 3.25  | 3.61  | 13.02 | 14.46 | 94.58  | 105.07 |
| 13.97 | 17.44 | 48.86 | 59.4  | 361.87 | 443.58 |
|       |       |       |       |        |        |
| 1     | 1     | 42    | 42    | 192    | 192    |
|       |       |       |       |        |        |
| 2.47  | 4.12  | 2.59  | 4.31  | 36.99  | 61.65  |
| 4.21  | 5.62  | 11.79 | 15.73 | 89.92  | 119.89 |
| 3.8   | 5     | 2.7   | 3.6   | 84     | 111    |
| 4.96  | 6.94  | 1.55  | 2.16  | 70.9   | 99.23  |
| 0.44  | 0.58  | 19.46 | 25.3  | 96.93  | 126    |
| 0.1   | 0.14  | 16.86 | 22.48 | 71.32  | 95.09  |
| 0.48  | 0.6   | 13.36 | 16.7  | 69.6   | 87     |
| 16.46 | 23    | 68.31 | 90.28 | 519.66 | 699.86 |
|       |       |       |       |        |        |
| 5.76  | 6.72  | 8.46  | 9.87  | 108    | 126    |
| 1.12  | 1.32  | 15.46 | 30.92 | 70.09  | 140.18 |
| 6.88  | 8.04  | 23.92 | 40.79 | 178.09 | 266.18 |
|       |       |       |       |        |        |
| 2.7   | 3.6   | 1.57  | 2.09  | 32.36  | 43.15  |
| 4.62  | 5.24  | 16.35 | 18.53 | 138.88 | 157.45 |
| 0.02  | 0.02  | 9.46  | 9.46  | 39.19  | 39.19  |

|              |       |        |        |        |         |
|--------------|-------|--------|--------|--------|---------|
| 0.24         | 0.32  | 14.76  | 19.68  | 70.05  | 94      |
| 7.58         | 9.18  | 42.14  | 49.76  | 280.48 | 333.79  |
| 45.89        | 58.66 | 225.23 | 282.23 | 1532.1 | 1935.41 |
| ДЕНЬ ВОСЬМОЙ |       |        |        |        |         |
|              |       |        |        |        |         |
| 4.43         | 5.31  | 23.65  | 28.38  | 152.3  | 182.76  |
| 4.91         | 6.38  | 14.81  | 19.26  | 118.78 | 154.41  |
| 3.07         | 3.41  | 11.55  | 12.84  | 85.75  | 95.29   |
| 12.41        | 15.1  | 50.01  | 60.48  | 356.83 | 432.46  |
|              |       |        |        |        |         |
| 0.8          | 0.8   | 19.6   | 19.6   | 94     | 94      |
|              |       |        |        |        |         |
| 1.83         | 3.05  | 2      | 3.34   | 26.34  | 43.9    |
| 1.69         | 2.26  | 14.01  | 18.68  | 71.46  | 95.28   |
| 10.67        | 14.55 | 0      | 0      | 174.56 | 238.04  |
| 0.08         | 0.18  | 23.13  | 30.85  | 100.29 | 133.72  |
| 0.48         | 0.6   | 13.36  | 16.7   | 69.6   | 87      |
| 14.75        | 20.64 | 52.5   | 69.57  | 442.25 | 597.94  |
|              |       |        |        |        |         |
| 4.5          | 5.25  | 7.38   | 8.61   | 95.4   | 111.3   |
| 0.66         | 1.32  | 15.46  | 30.92  | 70.09  | 140.18  |

|       |       |        |        |         |         |
|-------|-------|--------|--------|---------|---------|
| 5.16  | 6.57  | 22.84  | 39.53  | 165.49  | 251.48  |
| 0.04  | 0.05  | 4.65   | 5.81   | 21.42   | 26.78   |
| 9.33  | 11.19 | 21.35  | 25.5   | 238.08  | 285.7   |
| 1.37  | 1.82  | 4.09   | 5.45   | 31.11   | 41.48   |
| 1.82  | 1.91  | 9.64   | 10.12  | 62.38   | 65.49   |
| 0.24  | 0.32  | 14.76  | 19.68  | 70.5    | 94      |
| 12.8  | 15.29 | 54.49  | 66.56  | 423.49  | 513.45  |
| 45.92 | 58.4  | 199.44 | 255.74 | 1482.06 | 1889.33 |

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

|       |       |       |       |        |        |
|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 8.15  | 8.96  | 3.35  | 3.68  | 112.38 | 123.6  |
| 0.92  | 1.15  | 6     | 7.5   | 37.2   | 46.5   |
| 6.37  | 8.61  | 12.66 | 17.12 | 116.11 | 157.09 |
| 3.25  | 3.61  | 13.02 | 14.46 | 94.58  | 105.07 |
| 18.69 | 22.33 | 35.03 | 42.76 | 360.27 | 432.26 |
| 1     | 1     | 42    | 42    | 192    | 192    |
| 3.55  | 4.73  | 9.18  | 12.24 | 76.31  | 101.75 |
| 9.01  | 12.62 | 4.18  | 5.86  | 134.92 | 188.89 |
| 0.67  | 1     | 1.33  | 2     | 12.42  | 18.62  |
| 3.23  | 3.55  | 9.55  | 10.5  | 89.15  | 98.07  |
| 0.14  | 0.18  | 20.28 | 27.04 | 87.85  | 117.13 |

|       |       |        |        |         |         |
|-------|-------|--------|--------|---------|---------|
| 0.48  | 0.6   | 13.36  | 16.7   | 69.6    | 87      |
| 17.08 | 22.68 | 57.88  | 74.34  | 470.25  | 611.46  |
|       |       |        |        |         |         |
| 4.5   | 5     | 19.8   | 22     | 595.8   | 662     |
| 1.87  | 2.2   | 23.67  | 27.62  | 126.39  | 147.59  |
| 6.37  | 7.2   | 43.47  | 49.62  | 722.19  | 809.59  |
|       |       |        |        |         |         |
| 4.25  | 4.91  | 29.47  | 34     | 162.68  | 187.69  |
| 2.52  | 3.15  | 2.96   | 3.7    | 36.3    | 45.4    |
| 0.02  | 0.02  | 9.46   | 9.46   | 39.19   | 39.19   |
| 0.24  | 0.32  | 14.76  | 19.68  | 70.5    | 94      |
| 7.03  | 8.4   | 56.65  | 66.84  | 308.67  | 366.28  |
| 50.17 | 61.61 | 235.03 | 275.56 | 2053.38 | 2411.59 |

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

|       |       |       |       |        |        |
|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
|       |       |       |       |        |        |
| 4.28  | 5.14  | 22.32 | 26.79 | 144.32 | 173.18 |
| 6.37  | 8.61  | 12.66 | 17.12 | 116.11 | 157.09 |
| 3.07  | 3.41  | 11.55 | 12.84 | 85.75  | 95.29  |
| 13.72 | 17.16 | 46.53 | 56.75 | 346.18 | 425.56 |
|       |       |       |       |        |        |
| 0.2   | 0.2   | 20.2  | 20.2  | 92     | 92     |
|       |       |       |       |        |        |
| 1.53  | 2.55  | 0.8   | 1.33  | 18.53  | 30.87  |
| 3.71  | 4.94  | 13.55 | 18.06 | 92.33  | 123.11 |

|         |         |         |        |          |          |
|---------|---------|---------|--------|----------|----------|
| 1.28    | 1.71    | 5.74    | 7.65   | 41.56    | 55.41    |
| 10.77   | 11.85   | 6.82    | 7.5    | 130.49   | 143.54   |
| 0.03    | 0.04    | 20.8    | 27.74  | 85.18    | 113.57   |
| 0.48    | 0.6     | 13.36   | 16.7   | 69.6     | 87       |
| 17.8    | 21.69   | 61.07   | 78.98  | 437.69   | 553.5    |
|         |         |         |        |          |          |
| 4.8     | 6.4     | 7.05    | 9.4    | 90       | 120      |
| 5.39    | 5.39    | 29.17   | 29.17  | 182.32   | 182.32   |
| 10.19   | 11.79   | 36.22   | 38.57  | 272.32   | 302.32   |
|         |         |         |        |          |          |
| 6.44    | 7.96    | 2.99    | 3.69   | 94.35    | 116.5    |
| 2.74    | 3.39    | 8.12    | 10.02  | 75.81    | 93.64    |
| 0.015   | 0.016   | 7       | 7.8    | 28.42    | 31.46    |
| 0.24    | 0.32    | 14.76   | 19.68  | 70.5     | 94       |
| 9.435   | 11.686  | 32.87   | 41.19  | 269.08   | 335.6    |
| 51.345  | 62.526  | 196.89  | 235.69 | 1417.27  | 1708.98  |
| 494.525 | 611.276 | 2040.86 | 2496.9 | 15101.62 | 18509.46 |
| 49.4525 | 61.1276 | 204.086 | 249.69 | 1510.162 | 1850.946 |
| 31.05%  | 31%     | 55.46%  | 55.04% |          |          |



Цикличное меню(весна-лето)

Утверждаю заведующий учреждения

БДОУ г.Омска "Детский сад №8 общеразвивающего вида"

\_\_\_\_\_ Швидко Г.В

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**

| Наименование блюда           | Выход порции |             | Пищевые вещества |              |              |              |               |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |                |
|------------------------------|--------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------------------|----------------|
|                              |              |             | белки            |              | жиры         |              | углеводы      |               |                                  |                |
| Завтрак                      | ясли         | сад         | ясли             | сад          | ясли         | сад          | ясли          | сад           | ясли                             | сад            |
| Каша молочная пшеничная      | 150          | 180         | 4.27             | 5.13         | 5.47         | 6.58         | 19.92         | 23.91         | 144.78                           | 173.73         |
| Бутерброды с маслом          | 34           | 48          | 2.01             | 2.71         | 6.37         | 8.61         | 12.66         | 17.12         | 116.11                           | 157.09         |
| Какао с молоком              | 180          | 200         | 3.08             | 3.42         | 3.25         | 3.61         | 13.02         | 14.46         | 94.58                            | 105.07         |
| <b>Итого за завтрак</b>      | <b>364</b>   | <b>428</b>  | <b>9.36</b>      | <b>11.26</b> | <b>15.09</b> | <b>18.8</b>  | <b>45.6</b>   | <b>55.49</b>  | <b>355.47</b>                    | <b>435.89</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>        |              |             |                  |              |              |              |               |               |                                  |                |
| <b>Сок яблочный</b>          | <b>200</b>   | <b>200</b>  | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>0.2</b>   | <b>0.2</b>   | <b>20.2</b>   | <b>20.2</b>   | <b>92</b>                        | <b>92</b>      |
| <b>Обед</b>                  |              |             |                  |              |              |              |               |               |                                  |                |
| Суп картофельный с бобовыми  | 150          | 200         | 3.75             | 5.01         | 3.37         | 4.49         | 13.07         | 17.43         | 92.07                            | 122.76         |
| Гуляш из отварного мяса      | 50           | 70          | 4.46             | 6.25         | 3.93         | 5.5          | 0             | 0             | 58.73                            | 82.18          |
| Гарнир гречневый             | 100          | 110         | 5.91             | 6.5          | 4.11         | 4.52         | 26.68         | 29.35         | 166.35                           | 182.98         |
| Компот из с/фруктов          | 150          | 180         | 0.11             | 0.14         | 0            | 0            | 19.2          | 23.04         | 74.52                            | 89.42          |
| Хлеб ржаной                  | 40           | 50          | 2.64             | 3.3          | 0.48         | 0.6          | 13.36         | 16.7          | 69.6                             | 87             |
| <b>Итого за обед</b>         | <b>490</b>   | <b>610</b>  | <b>16.87</b>     | <b>21.2</b>  | <b>11.89</b> | <b>15.11</b> | <b>72.31</b>  | <b>86.52</b>  | <b>461.27</b>                    | <b>564.34</b>  |
| <b>Полдник</b>               |              |             |                  |              |              |              |               |               |                                  |                |
| Булочка домашняя             | 50           | 50          | 4.08             | 4.08         | 5.39         | 5.39         | 29.17         | 29.17         | 182.32                           | 182.32         |
| Молоко свежее                | 150          | 200         | 4.35             | 5.8          | 4.8          | 6.4          | 7.05          | 9.4           | 90                               | 120            |
| <b>Итого за полдник</b>      | <b>200</b>   | <b>250</b>  | <b>8.43</b>      | <b>9.88</b>  | <b>10.19</b> | <b>11.79</b> | <b>36.22</b>  | <b>38.57</b>  | <b>272.32</b>                    | <b>302.32</b>  |
| <b>Ужин</b>                  |              |             |                  |              |              |              |               |               |                                  |                |
| Картофель отварной           | 150          | 170         | 2.79             | 3.16         | 4.62         | 5.24         | 16.35         | 18.53         | 138.88                           | 157.45         |
| Салат из белокачаной капусты | 30           | 50          | 0.42             | 0.7          | 1.52         | 2.54         | 2.71          | 4.51          | 26.48                            | 44.14          |
| Чай с лимоном                | 200          | 200         | 0.1              | 0.1          | 0.02         | 0.02         | 9.46          | 9.46          | 39.19                            | 39.19          |
| Хлеб пшеничный               | 30           | 40          | 2.28             | 3.04         | 0.24         | 0.32         | 14.76         | 19.68         | 70.5                             | 94             |
| <b>Итого за ужин</b>         | <b>410</b>   | <b>460</b>  | <b>5.59</b>      | <b>7</b>     | <b>6.4</b>   | <b>8.12</b>  | <b>43.28</b>  | <b>52.18</b>  | <b>275.05</b>                    | <b>334.78</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>  | <b>1664</b>  | <b>1948</b> | <b>41.25</b>     | <b>50.34</b> | <b>43.77</b> | <b>54.02</b> | <b>217.61</b> | <b>252.96</b> | <b>1456.11</b>                   | <b>1729.33</b> |

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ ВТОРОЙ**

| <b>Завтрак</b>                    |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Каша вязкая геркулесовая          | 130         | 160         | 3.84         | 4.72         | 4.45         | 5.48         | 14.81         | 18.22         | 114.29         | 140.67         |
| Хлеб с маслом и сыром             | 40          | 50          | 3.5          | 4.5          | 3.9          | 4.6          | 12.15         | 14.15         | 112            | 121            |
| Кофе с молоком                    | 180         | 200         | 2.79         | 3.1          | 3.07         | 3.41         | 11.55         | 12.84         | 85.75          | 95.29          |
| <b>Итого за завтрак</b>           | <b>350</b>  | <b>410</b>  | <b>10.13</b> | <b>12.32</b> | <b>11.42</b> | <b>13.49</b> | <b>38.51</b>  | <b>45.21</b>  | <b>312.04</b>  | <b>356.96</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>             |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| <b>Банан</b>                      | <b>200</b>  | <b>200</b>  | <b>3</b>     | <b>3</b>     | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>42</b>     | <b>42</b>     | <b>192</b>     | <b>192</b>     |
| <b>Обед</b>                       |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Салат из помидоров свежих с луком | 30          | 50          | 0.33         | 0.56         | 1.86         | 3.09         | 1.39          | 2.31          | 24.41          | 40.68          |
| Свекольник                        | 150         | 200         | 1.51         | 2.02         | 2.26         | 3.01         | 8.06          | 10.75         | 59.59          | 79.45          |
| Плов из отварной говядины         | 110         | 150         | 7.91         | 10.78        | 8.25         | 11.26        | 17.13         | 23.36         | 174            | 237.28         |
| Компот из кураги                  | 150         | 180         | 0.78         | 0.94         | 0.04         | 0.05         | 15.88         | 19.06         | 67.72          | 81.26          |
| Хлеб урожайный                    | 40          | 50          | 2.64         | 3.3          | 0.48         | 0.6          | 13.36         | 16.7          | 69.6           | 87             |
| <b>Итого за обед</b>              | <b>480</b>  | <b>630</b>  | <b>13.17</b> | <b>17.6</b>  | <b>12.89</b> | <b>18.01</b> | <b>55.82</b>  | <b>72.18</b>  | <b>395.32</b>  | <b>525.67</b>  |
| <b>Полдник</b>                    |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Йогурт                            | 180         | 210         | 9            | 10.5         | 5.76         | 6.72         | 6.3           | 7.35          | 122.4          | 142.8          |
| Кондитер.издел                    | 20          | 40          | 0.56         | 1.12         | 0.66         | 1.32         | 15.46         | 30.92         | 70.09          | 140.18         |
| <b>Итого за полдник</b>           | <b>200</b>  | <b>250</b>  | <b>9.56</b>  | <b>11.62</b> | <b>6.42</b>  | <b>8.04</b>  | <b>21.76</b>  | <b>38.27</b>  | <b>192.49</b>  | <b>282.98</b>  |
| <b>Ужин</b>                       |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Вареники ленивые отварные         | 170         | 200         | 22.4         | 26.36        | 13.97        | 16.42        | 25.95         | 30.53         | 324.52         | 381.79         |
| Чай с молоком                     | 200         | 210         | 1.74         | 1.83         | 1.82         | 1.91         | 9.64          | 10.12         | 62.38          | 65.49          |
| Хлеб пшеничн                      | 30          | 40          | 2.28         | 3.04         | 0.24         | 0.32         | 14.76         | 19.68         | 70.5           | 94             |
| <b>Итого за ужин</b>              | <b>400</b>  | <b>450</b>  | <b>26.42</b> | <b>31.23</b> | <b>16.03</b> | <b>18.65</b> | <b>50.35</b>  | <b>60.33</b>  | <b>457.4</b>   | <b>541.28</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>       | <b>1630</b> | <b>1940</b> | <b>62.28</b> | <b>75.77</b> | <b>47.76</b> | <b>59.19</b> | <b>208.44</b> | <b>257.99</b> | <b>1549.25</b> | <b>1898.89</b> |

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ ТРЕТИЙ

|   |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
|---|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Завтрак                                 |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Омлет натуральный                       | 100         | 110         | 6.54         | 7.19         | 8.15         | 8.96         | 3.35          | 3.68          | 112.38         | 123.6          |
| Салат из горошка зеленого консервирован | 30          | 50          | 1.1          | 1.83         | 2.47         | 4.12         | 2.59          | 4.31          | 36.99          | 61.65          |
| Хлеб с маслом                           | 34          | 46          | 2.01         | 2.71         | 6.37         | 8.61         | 12.66         | 17.12         | 116.11         | 157.09         |
| Какао с молоком                         | 180         | 200         | 3.08         | 3.42         | 3.25         | 3.61         | 13.02         | 14.46         | 94.58          | 105.07         |
| <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>344</b>  | <b>406</b>  | <b>12.73</b> | <b>15.15</b> | <b>20.24</b> | <b>25.3</b>  | <b>31.62</b>  | <b>39.57</b>  | <b>360.06</b>  | <b>447.41</b>  |
| Второй завтрак                          |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Груша                                   | 100         | 100         | 1.5          | 1.5          | 0.5          | 0.5          | 21            | 21            | 96             | 96             |
| Обед                                    |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Салат из свежих огурцов                 | 30          | 50          | 0.23         | 0.38         | 1.83         | 3.04         | 0.71          | 1.19          | 20.17          | 33.62          |
| Щи из свежей капусты с картофелем       | 150         | 200         | 1.13         | 1.5          | 2.31         | 3.08         | 5.74          | 7.65          | 48.92          | 65.22          |
| Красный соус                            | 20          | 30          | 0.24         | 0.35         | 0.67         | 1            | 1.33          | 2             | 12.42          | 18.62          |
| Макароны отварные                       | 100         | 130         | 3.68         | 4.78         | 2.73         | 3.54         | 22.72         | 29.54         | 120.89         | 157.1          |
| Котлеты(биточки,шницели)                | 60          | 80          | 10.68        | 14.24        | 10.5         | 14           | 8.58          | 11.44         | 171.6          | 228.8          |
| Напиток из чёрной смород                | 150         | 180         | 0.15         | 0.18         | 0.06         | 0.07         | 8.58          | 10.3          | 36.52          | 43.83          |
| Хлеб урожайн                            | 40          | 50          | 2.64         | 3.3          | 0.48         | 0.6          | 13.36         | 16.7          | 69.6           | 87             |
| <b>Итого за обед</b>                    | <b>550</b>  | <b>720</b>  | <b>18.75</b> | <b>24.73</b> | <b>18.58</b> | <b>25.33</b> | <b>61.02</b>  | <b>78.82</b>  | <b>480.12</b>  | <b>634.19</b>  |
| Полдник                                 |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Кефир                                   | 180         | 210         | 5.22         | 5.8          | 5.76         | 6.4          | 7.2           | 8             | 106.2          | 118            |
| Кондит.изд                              | 20          | 40          | 0.56         | 1.12         | 0.66         | 1.32         | 15.46         | 30.92         | 70.09          | 140.18         |
| <b>Итого за полдник</b>                 | <b>200</b>  | <b>250</b>  | <b>5.78</b>  | <b>6.92</b>  | <b>6.42</b>  | <b>7.72</b>  | <b>22.66</b>  | <b>38.92</b>  | <b>176.29</b>  | <b>258.18</b>  |
| Ужин                                    |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Пюре картофель                          | 130         | 160         | 2.71         | 3.34         | 4.19         | 5.16         | 12.41         | 15.27         | 115.9          | 142.64         |
| Икра каб. или солён рыба                | 40          | 50          | 5.61         | 7.01         | 5.36         | 6.7          | 0.56          | 0.7           | 70.7           | 88.38          |
| Чай с лимоном                           | 200         | 200         | 0.1          | 0.1          | 0.02         | 0.02         | 9.46          | 9.46          | 39.19          | 39.19          |
| Хлеб пшеничн                            | 30          | 40          | 2.3          | 3            | 0.24         | 0.32         | 14.76         | 19.68         | 70.5           | 94             |
| <b>Итого за ужин</b>                    | <b>400</b>  | <b>450</b>  | <b>10.72</b> | <b>13.45</b> | <b>9.81</b>  | <b>12.2</b>  | <b>37.19</b>  | <b>45.11</b>  | <b>296.29</b>  | <b>364.21</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>             | <b>1594</b> | <b>1926</b> | <b>49.48</b> | <b>61.75</b> | <b>55.55</b> | <b>71.05</b> | <b>173.49</b> | <b>223.42</b> | <b>1408.76</b> | <b>1799.99</b> |

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ

|                                   |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                    |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Запеканка из творога              | 120         | 130         | 15.32        | 16.59        | 9.57         | 10.37        | 12.6          | 13.65         | 203.72         | 220.68         |
| Соус молочный или сгущ.мол        | 20          | 30          | 0.39         | 0.58         | 0.91         | 1.37         | 2.72          | 4.09          | 20.74          | 31.11          |
| Бутерброд с маслом                | 34          | 46          | 2.01         | 2.71         | 6.37         | 8.61         | 12.66         | 17.12         | 116.11         | 157.09         |
| Кофейный напиток                  | 180         | 200         | 2.79         | 3.1          | 3.07         | 3.41         | 11.55         | 12.84         | 85.75          | 95.29          |
| <b>Итого за завтрак</b>           | <b>354</b>  | <b>406</b>  | <b>20.51</b> | <b>22.98</b> | <b>19.92</b> | <b>23.76</b> | <b>39.53</b>  | <b>47.7</b>   | <b>426.32</b>  | <b>504.17</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>             |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| <b>Яблоко</b>                     | <b>200</b>  | <b>200</b>  | <b>0.8</b>   | <b>0.8</b>   | <b>0.6</b>   | <b>0.6</b>   | <b>21</b>     | <b>21</b>     | <b>94</b>      | <b>94</b>      |
| <b>Обед</b>                       |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Салат из горошка зелёного консерв | 30          | 50          | 1.1          | 1.83         | 2.47         | 4.12         | 2.59          | 4.31          | 36.99          | 61.65          |
| Суп картофельный с клёцками       | 150         | 200         | 3.19         | 4.25         | 2.69         | 3.59         | 14.31         | 19.08         | 94.59          | 126.12         |
| Говядина тушёная с капустой       | 150         | 180         | 7.19         | 8.62         | 9.37         | 11.25        | 3.79          | 4.55          | 133.71         | 160.45         |
| Компот из чернослива              | 150         | 200         | 0.34         | 0.46         | 0.1          | 0.14         | 16.86         | 22.48         | 71.32          | 95.09          |
| Хлеб урожайный                    | 40          | 50          | 2.64         | 3.3          | 0.48         | 0.6          | 13.36         | 16.7          | 69.6           | 87             |
| <b>Итого за обед</b>              | <b>520</b>  | <b>680</b>  | <b>14.46</b> | <b>18.46</b> | <b>15.11</b> | <b>19.7</b>  | <b>50.91</b>  | <b>67.12</b>  | <b>406.21</b>  | <b>530.31</b>  |
| <b>Полдник</b>                    |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Пирожок с картоф.                 | 60          | 70          | 4.08         | 4.76         | 1.95         | 2.29         | 26.94         | 31.43         | 141.82         | 165.59         |
| Молоко                            | 150         | 200         | 4.35         | 5.8          | 4.8          | 6.4          | 7.05          | 9.4           | 90             | 120            |
| <b>Итого за полдник</b>           | <b>210</b>  | <b>270</b>  | <b>8.43</b>  | <b>10.56</b> | <b>6.75</b>  | <b>8.69</b>  | <b>33.99</b>  | <b>40.83</b>  | <b>231.82</b>  | <b>285.59</b>  |
| <b>Ужин</b>                       |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Биточки рыбные                    | 90          | 100         | 2.13         | 2.37         | 2.8          | 3.11         | 8.63          | 9.58          | 72.69          | 80.76          |
| Свекла тушён в сметане            | 100         | 110         | 2.03         | 2.24         | 4.17         | 4.59         | 9.14          | 10.06         | 82.28          | 90.51          |
| Чай с лимоном                     | 200         | 200         | 0.1          | 0.1          | 0.02         | 0.02         | 9.46          | 9.46          | 39.19          | 39.19          |
| Хлеб пшеничный                    | 30          | 40          | 2.28         | 3.04         | 0.24         | 0.32         | 14.76         | 19.68         | 70.5           | 94             |
| <b>Итого за ужин</b>              | <b>420</b>  | <b>450</b>  | <b>6.54</b>  | <b>7.75</b>  | <b>7.23</b>  | <b>8.04</b>  | <b>41.99</b>  | <b>48.78</b>  | <b>264.66</b>  | <b>304.46</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>    | <b>1704</b> | <b>2006</b> | <b>50.74</b> | <b>60.55</b> | <b>49.61</b> | <b>60.79</b> | <b>187.42</b> | <b>225.43</b> | <b>1423.01</b> | <b>1718.53</b> |

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ ПЯТЫЙ

|  |             |             |              |              |              |              |              |              |                |                |
|--|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                           |             |             |              |              |              |              |              |              |                |                |
| Каша «Дружба»                            | 130         | 160         | 3.38         | 4.16         | 4.38         | 5.39         | 16.22        | 19.96        | 121.65         | 149.72         |
| Бутерброд с маслом сыром                 | 40          | 52          | 3.7          | 4.82         | 4.92         | 6.38         | 14.81        | 19.26        | 118.78         | 154.41         |
| Какао с молоком                          | 180         | 200         | 2.79         | 3.1          | 3.07         | 3.41         | 11.55        | 12.84        | 85.75          | 95.29          |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>350</b>  | <b>412</b>  | <b>9.87</b>  | <b>12.08</b> | <b>12.37</b> | <b>15.18</b> | <b>42.58</b> | <b>52.06</b> | <b>326.18</b>  | <b>399.42</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |              |              |              |              |              |              |                |                |
| <b>Сок фруктовый</b>                     | <b>200</b>  | <b>200</b>  | <b>1.4</b>   | <b>1.4</b>   | <b>-</b>     | <b>-</b>     | <b>26.6</b>  | <b>26.6</b>  | <b>110</b>     | <b>100</b>     |
| <b>Обед</b>                              |             |             |              |              |              |              |              |              |                |                |
| Салат из свежи пом и огурц               | 30          | 50          | 0.29         | 0.49         | 1.84         | 3.07         | 1.1          | 1.84         | 22.73          | 37.88          |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150         | 200         | 4.27         | 5.69         | 3.61         | 4.82         | 10.16        | 13.56        | 89.82          | 119.82         |
| Курица тушёная в соусе с овощами         | 110         | 150         | 9.34         | 12.73        | 6.48         | 8.84         | 11.25        | 15.35        | 138.82         | 189.32         |
| Компот из изюма и шиповника              | 150         | 200         | 0.5          | 0.66         | 0.14         | 0.18         | 20.28        | 27.04        | 87.85          | 117.13         |
| Хлеб урожайный                           | 40          | 50          | 2.64         | 3.3          | 0.48         | 0.6          | 13.36        | 16.7         | 69.6           | 87             |
| <b>Итого за обед</b>                     | <b>480</b>  | <b>650</b>  | <b>17.04</b> | <b>22.87</b> | <b>12.55</b> | <b>17.51</b> | <b>56.15</b> | <b>74.49</b> | <b>408.82</b>  | <b>551.15</b>  |
| <b>Полдник</b>                           |             |             |              |              |              |              |              |              |                |                |
| Молоко свежее                            | 180         | 210         | 5.22         | 6.09         | 5.76         | 6.72         | 8.46         | 9.87         | 108            | 126            |
| Кондитер изд.                            | 20          | 40          | 0.56         | 1.12         | 0.66         | 1.32         | 15.46        | 30.92        | 70.09          | 140.18         |
| <b>Итого за полдник</b>                  | <b>200</b>  | <b>250</b>  | <b>5.78</b>  | <b>7.21</b>  | <b>6.42</b>  | <b>8.04</b>  | <b>23.92</b> | <b>40.79</b> | <b>178.09</b>  | <b>266.18</b>  |
| <b>Ужин</b>                              |             |             |              |              |              |              |              |              |                |                |
| Суфле печёночное с рисом                 | 180         | 210         | 19.22        | 22.43        | 7.75         | 9.04         | 10.43        | 12.16        | 193.83         | 226.1          |
| Чай с сахаром                            | 190         | 200         | 0.05         | 0.05         | 0.01         | 0.01         | 8.86         | 9.32         | 35.74          | 37.61          |
| Хлеб пшеничный                           | 30          | 40          | 2.28         | 3.04         | 0.24         | 0.32         | 14.76        | 19.68        | 70.5           | 94             |
| <b>Итого за ужин</b>                     | <b>400</b>  | <b>450</b>  | <b>21.55</b> | <b>25.52</b> | <b>8</b>     | <b>9.37</b>  | <b>34.05</b> | <b>41.16</b> | <b>300.07</b>  | <b>357.71</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>               | <b>1630</b> | <b>1962</b> | <b>55.64</b> | <b>69.08</b> | <b>39.34</b> | <b>50.1</b>  | <b>183.3</b> | <b>235.1</b> | <b>1323.16</b> | <b>1674.46</b> |

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ ШЕСТОЙ

|                             |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>              |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| каша пшѐная молочная        | 130         | 160         | 4.24         | 5.34         | 5.88         | 7.24         | 19.16         | 23.58         | 158.71         | 195.34         |
| Бутерброд с маслом,сыром    | 40          | 50          | 3.7          | 4.82         | 4.91         | 6.38         | 14.81         | 19.26         | 118.78         | 154.41         |
| Кофе с молоком              | 180         | 200         | 2.79         | 3.1          | 3.07         | 3.41         | 11.55         | 12.84         | 85.75          | 95.29          |
| <b>Итого за завтрак</b>     | <b>350</b>  | <b>410</b>  | <b>10.73</b> | <b>13.26</b> | <b>13.86</b> | <b>17.03</b> | <b>45.52</b>  | <b>55.68</b>  | <b>363.24</b>  | <b>445.04</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>       |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| <b>Сок фруктовый</b>        | <b>200</b>  | <b>200</b>  | <b>1</b>     | <b>0.2</b>   | <b>20.2</b>  | <b>20.2</b>  | <b>20.2</b>   | <b>20.2</b>   | <b>92</b>      | <b>92</b>      |
| <b>Обед</b>                 |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Суп с рыбными консервами    | 150         | 200         | 1.22         | 1.62         | 1.76         | 2.35         | 10.49         | 13.98         | 60.61          | 80.82          |
| Тефтели мясные              | 60          | 80          | 7.61         | 10.15        | 6.55         | 8.73         | 8.85          | 11.8          | 134.4          | 179.2          |
| Красный соус                | 20          | 30          | 0.24         | 0.35         | 0.67         | 1            | 1.33          | 2             | 12.42          | 18.62          |
| Гарнир гречневый            | 100         | 110         | 5.91         | 6.5          | 4.11         | 4.52         | 26.68         | 29.35         | 166.35         | 182.98         |
| Компот из смеси сухофруктов | 150         | 180         | 0.11         | 0.14         | 0            | 0            | 19.2          | 23.04         | 74.52          | 89.42          |
| Хлеб урожайный              | 40          | 50          | 2.6          | 3.3          | 0.48         | 0.6          | 13.4          | 16.7          | 70.09          | 87             |
| <b>Итого за обед</b>        | <b>520</b>  | <b>650</b>  | <b>17.69</b> | <b>22.06</b> | <b>13.57</b> | <b>17.2</b>  | <b>79.95</b>  | <b>96.87</b>  | <b>518.39</b>  | <b>638.04</b>  |
| <b>Полдник</b>              |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Молоко свежее               | 150         | 200         | 4.35         | 5.8          | 4.8          | 6.4          | 7.05          | 9.4           | 90             | 120            |
| Крендель сахарный           | 50          | 50          | 3.56         | 3.56         | 6.57         | 6.57         | 29.4          | 29.4          | 191.68         | 191.68         |
| <b>Итого за полдник</b>     | <b>200</b>  | <b>250</b>  | <b>7.91</b>  | <b>9.36</b>  | <b>11.37</b> | <b>12.97</b> | <b>36.45</b>  | <b>38.8</b>   | <b>281.68</b>  | <b>311.68</b>  |
| <b>Ужин</b>                 |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Рагу овощное                | 180         | 210         | 2.61         | 3.05         | 5.44         | 6.35         | 14.83         | 17.3          | 120.27         | 140.36         |
| Чай с лимоном               | 200         | 200         | 0.1          | 0.1          | 0.02         | 0.02         | 9.46          | 9.46          | 39.19          | 39.19          |
| Хлеб пшеничный              | 30          | 40          | 2.28         | 3.04         | 0.24         | 0.32         | 14.76         | 19.68         | 70.5           | 94             |
| <b>Итого за ужин</b>        | <b>410</b>  | <b>450</b>  | <b>4.99</b>  | <b>6.19</b>  | <b>5.7</b>   | <b>6.69</b>  | <b>39.05</b>  | <b>46.44</b>  | <b>229.96</b>  | <b>273.55</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ</b>      | <b>1680</b> | <b>1960</b> | <b>42.32</b> | <b>51.07</b> | <b>64.7</b>  | <b>74.09</b> | <b>221.17</b> | <b>257.99</b> | <b>1485.27</b> | <b>1760.31</b> |

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

|                                   |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |  |
|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--|
| <b>Завтрак</b>                    |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |  |
| Каша манная<br>молочная           | 150         | 180         | 4.66         | 5.59         | 4.35         | 5.22         | 23.18         | 27.82         | 151.18         | 181.42         |  |
| Бутерброды с маслом               | 34          | 46          | 2.01         | 2.71         | 6.37         | 8.61         | 12.66         | 17.12         | 116.11         | 157.09         |  |
| Какао с молоком                   | 180         | 200         | 3.08         | 3.42         | 3.25         | 3.61         | 13.02         | 14.46         | 94.58          | 105.07         |  |
| <b>Итого за завтрак</b>           | <b>364</b>  | <b>426</b>  | <b>9.75</b>  | <b>11.72</b> | <b>13.97</b> | <b>17.44</b> | <b>48.86</b>  | <b>59.4</b>   | <b>361.87</b>  | <b>443.58</b>  |  |
| <b>Второй завтрак</b>             |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |  |
| <b>Фрукты</b>                     | <b>200</b>  | <b>200</b>  | <b>3</b>     | <b>3</b>     | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>42</b>     | <b>42</b>     | <b>192</b>     | <b>192</b>     |  |
| <b>Обед</b>                       |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |  |
| Салат из свежих помидоров.        | 30          | 50          | 0.33         | 0.56         | 1.86         | 3.09         | 1.39          | 2.31          | 24.41          | 40.68          |  |
| Борщ с фасолью                    | 150         | 200         | 2.11         | 2.81         | 4.21         | 5.62         | 11.79         | 15.73         | 89.92          | 119.89         |  |
| Рыба, тушённая с овощами          | 60          | 80          | 9.7          | 12.9         | 3.8          | 5            | 2.7           | 3.6           | 84             | 111            |  |
| Бефстроганов из отварного<br>мяса | 50          | 70          | 5.01         | 7.01         | 4.96         | 6.94         | 1.55          | 2.16          | 70.9           | 99.23          |  |
| Макароны отварные                 | 100         | 130         | 3.78         | 4.91         | 0.44         | 0.58         | 19.46         | 25.3          | 96.93          | 126            |  |
| Компот из чернослива              | 150         | 200         | 0.34         | 0.46         | 0.1          | 0.14         | 16.86         | 22.48         | 71.32          | 95.09          |  |
| Хлеб урожайный                    | 40          | 50          | 2.64         | 3.3          | 0.48         | 0.6          | 13.36         | 16.7          | 69.6           | 87             |  |
| <b>Итого за обед</b>              | <b>580</b>  | <b>780</b>  | <b>23.91</b> | <b>31.95</b> | <b>15.85</b> | <b>21.97</b> | <b>67.11</b>  | <b>88.28</b>  | <b>507.08</b>  | <b>678.89</b>  |  |
| <b>Полдник</b>                    |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |  |
| Молоко свежее                     | 180         | 210         | 5.22         | 6.09         | 5.76         | 6.72         | 8.46          | 9.87          | 108            | 126            |  |
| Кондитерск.изд                    | 20          | 40          | 0.56         | 0.66         | 1.12         | 1.32         | 15.46         | 30.92         | 70.09          | 140.18         |  |
| <b>Итого за полдник</b>           | <b>200</b>  | <b>250</b>  | <b>5.78</b>  | <b>6.75</b>  | <b>6.88</b>  | <b>8.04</b>  | <b>23.92</b>  | <b>40.79</b>  | <b>178.09</b>  | <b>266.18</b>  |  |
| <b>Ужин</b>                       |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |  |
| Рыба тушёная с овощами            | 60          | 80          | 0.3          | 0.39         | 2.7          | 3.6          | 1.57          | 2.09          | 32.36          | 43.15          |  |
| картофель отарной                 | 150         | 170         | 2.79         | 3.16         | 4.62         | 5.24         | 16.35         | 18.53         | 138.88         | 157.45         |  |
| Чай с лимоном                     | 200         | 200         | 0.1          | 0.1          | 0.02         | 0.02         | 9.46          | 9.46          | 39.19          | 39.19          |  |
| Хлеб пшеничный                    | 30          | 40          | 2.28         | 3.04         | 0.24         | 0.32         | 14.76         | 19.68         | 70.05          | 94             |  |
| <b>Итого за ужин</b>              | <b>440</b>  | <b>490</b>  | <b>5.47</b>  | <b>6.69</b>  | <b>7.58</b>  | <b>9.18</b>  | <b>42.14</b>  | <b>49.76</b>  | <b>280.48</b>  | <b>333.79</b>  |  |
| <b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ<br/>ДЕНЬ</b>  | <b>1784</b> | <b>2146</b> | <b>47.91</b> | <b>60.11</b> | <b>45.28</b> | <b>57.63</b> | <b>224.03</b> | <b>280.23</b> | <b>1519.52</b> | <b>1914.44</b> |  |

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

|                                     |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |  |
|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--|
| <b>Завтрак</b>                      |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |  |
| Каша рисовая вязкая                 | 150         | 180         | 3.91         | 4.69         | 4.43         | 5.31         | 23.65         | 28.38         | 152.3          | 182.76         |  |
| Бутерброды с маслом сыром           | 40          | 52          | 3.7          | 4.82         | 4.91         | 6.38         | 14.81         | 19.26         | 118.78         | 154.41         |  |
| Кофе с молоком                      | 180         | 200         | 2.79         | 3.1          | 3.07         | 3.41         | 11.55         | 12.84         | 85.75          | 95.29          |  |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>370</b>  | <b>432</b>  | <b>10.4</b>  | <b>12.61</b> | <b>12.41</b> | <b>15.1</b>  | <b>50.01</b>  | <b>60.48</b>  | <b>356.83</b>  | <b>432.46</b>  |  |
| <b>Второй завтрак</b>               |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |  |
| <b>Яблоко</b>                       | <b>200</b>  | <b>200</b>  | <b>0.8</b>   | <b>0.8</b>   | <b>0.8</b>   | <b>0.8</b>   | <b>19.6</b>   | <b>19.6</b>   | <b>94</b>      | <b>94</b>      |  |
| <b>Обед</b>                         |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |  |
| Салат из свеклы с огурцами солёными | 30          | 50          | 0.43         | 0.72         | 1.83         | 3.05         | 2             | 3.34          | 26.34          | 43.9           |  |
| Суп картоф.с вермишелью             | 150         | 200         | 1.6          | 2.14         | 1.69         | 2.26         | 14.01         | 18.68         | 71.46          | 95.28          |  |
| Жаркое по домашнему с мясом птицы   | 110         | 150         | 10.42        | 14.21        | 10.67        | 14.55        | 0             | 0             | 174.56         | 238.04         |  |
| Компот из кураги                    | 150         | 200         | 1.44         | 1.92         | 0.08         | 0.18         | 23.13         | 30.85         | 100.29         | 133.72         |  |
| Хлеб урожайный                      | 40          | 50          | 2.64         | 3.3          | 0.48         | 0.6          | 13.36         | 16.7          | 69.6           | 87             |  |
| <b>Итого за обед</b>                | <b>480</b>  | <b>650</b>  | <b>16.53</b> | <b>22.29</b> | <b>14.75</b> | <b>20.64</b> | <b>52.5</b>   | <b>69.57</b>  | <b>442.25</b>  | <b>597.94</b>  |  |
| <b>Полдник</b>                      |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |  |
| Варенец                             | 180         | 210         | 5.2          | 6.09         | 4.5          | 5.25         | 7.38          | 8.61          | 95.4           | 111.3          |  |
| кондитерск.изд                      | 20          | 40          | 0.56         | 1.12         | 0.66         | 1.32         | 15.46         | 30.92         | 70.09          | 140.18         |  |
| <b>Итого за полдник</b>             | <b>200</b>  | <b>250</b>  | <b>5.76</b>  | <b>7.21</b>  | <b>5.16</b>  | <b>6.57</b>  | <b>22.84</b>  | <b>39.53</b>  | <b>165.49</b>  | <b>251.48</b>  |  |
| <b>Ужин</b>                         |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |  |
| салат из моркови                    | 40          | 50          | 0.5          | 0.62         | 0.04         | 0.05         | 4.65          | 5.81          | 21.42          | 26.78          |  |
| Сырники из творого                  | 100         | 120         | 16.86        | 20.23        | 9.33         | 11.19        | 21.35         | 25.5          | 238.08         | 285.7          |  |
| Соус молочный                       | 30          | 40          | 0.58         | 0.78         | 1.37         | 1.82         | 4.09          | 5.45          | 31.11          | 41.48          |  |
| Чай с молоком                       | 200         | 210         | 1.74         | 1.83         | 1.82         | 1.91         | 9.64          | 10.12         | 62.38          | 65.49          |  |
| Хлеб пшеничный                      | 30          | 40          | 2.28         | 3.04         | 0.24         | 0.32         | 14.76         | 19.68         | 70.5           | 94             |  |
| <b>Итого за ужин</b>                | <b>400</b>  | <b>460</b>  | <b>21.96</b> | <b>26.5</b>  | <b>12.8</b>  | <b>15.29</b> | <b>54.49</b>  | <b>66.56</b>  | <b>423.49</b>  | <b>513.45</b>  |  |
| <b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>        | <b>1650</b> | <b>1992</b> | <b>55.45</b> | <b>69.41</b> | <b>45.92</b> | <b>58.4</b>  | <b>199.44</b> | <b>255.74</b> | <b>1482.06</b> | <b>1889.33</b> |  |



НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

|                              |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
|------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>               |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Омлет натуральный            | 100         | 110         | 6.54         | 7.19         | 8.15         | 8.96         | 3.35          | 3.68          | 112.38         | 123.6          |
| Кукуруза консервиров         | 40          | 50          | 1.2          | 1.5          | 0.92         | 1.15         | 6             | 7.5           | 37.2           | 46.5           |
| Бутерброд с маслом           | 34          | 46          | 2.01         | 3.42         | 6.37         | 8.61         | 12.66         | 17.12         | 116.11         | 157.09         |
| Какао с молоком              | 180         | 200         | 3.08         | 3.42         | 3.25         | 3.61         | 13.02         | 14.46         | 94.58          | 105.07         |
| <b>Итого за завтрак</b>      | <b>174</b>  | <b>206</b>  | <b>12.83</b> | <b>15.53</b> | <b>18.69</b> | <b>22.33</b> | <b>35.03</b>  | <b>42.76</b>  | <b>360.27</b>  | <b>432.26</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>        |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| <b>Фрукты</b>                | <b>200</b>  | <b>200</b>  | <b>3</b>     | <b>3</b>     | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>42</b>     | <b>42</b>     | <b>192</b>     | <b>192</b>     |
| <b>Обед</b>                  |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Рассольник                   | 150         | 200         | 2.2          | 2.94         | 3.55         | 4.73         | 9.18          | 12.24         | 76.31          | 101.75         |
| Котлета                      | 50          | 70          | 9.68         | 13.55        | 9.01         | 12.62        | 4.18          | 5.86          | 134.92         | 188.89         |
| Красный соус                 | 20          | 30          | 0.24         | 0.35         | 0.67         | 1            | 1.33          | 2             | 12.42          | 18.62          |
| Пюре картофельное            | 100         | 110         | 2.09         | 2.29         | 3.23         | 3.55         | 9.55          | 10.5          | 89.15          | 98.07          |
| Компот из изюма и шиповника  | 150         | 200         | 0.5          | 0.66         | 0.14         | 0.18         | 20.28         | 27.04         | 87.85          | 117.13         |
| Хлеб урожайный               | 40          | 50          | 2.64         | 3.3          | 0.48         | 0.6          | 13.36         | 16.7          | 69.6           | 87             |
| <b>Итого за обед</b>         | <b>510</b>  | <b>660</b>  | <b>17.35</b> | <b>23.09</b> | <b>17.08</b> | <b>22.68</b> | <b>57.88</b>  | <b>74.34</b>  | <b>470.25</b>  | <b>611.46</b>  |
| <b>Полдник</b>               |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Снежок                       | 180         | 200         | 5.4          | 6            | 4.5          | 5            | 19.8          | 22            | 595.8          | 662            |
| Пирожок с капустой           | 60          | 70          | 3.68         | 4.29         | 1.87         | 2.2          | 23.67         | 27.62         | 126.39         | 147.59         |
| <b>Итого за полдник</b>      | <b>240</b>  | <b>270</b>  | <b>9.08</b>  | <b>10.29</b> | <b>6.37</b>  | <b>7.2</b>   | <b>43.47</b>  | <b>49.62</b>  | <b>722.19</b>  | <b>809.59</b>  |
| <b>Ужин</b>                  |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |
| Макароны отварные            | 130         | 150         | 4.77         | 5.51         | 4.25         | 4.91         | 29.47         | 34            | 162.68         | 187.69         |
| Икра кабачковая              | 40          | 50          | 0.64         | 0.8          | 2.52         | 3.15         | 2.96          | 3.7           | 36.3           | 45.4           |
| Чай с лимоном                | 200         | 200         | 0.1          | 0.1          | 0.02         | 0.02         | 9.46          | 9.46          | 39.19          | 39.19          |
| Хлеб пшеничный               | 30          | 40          | 2.28         | 3.04         | 0.24         | 0.32         | 14.76         | 19.68         | 70.5           | 94             |
| <b>Итого за ужин</b>         | <b>400</b>  | <b>440</b>  | <b>7.79</b>  | <b>9.45</b>  | <b>7.03</b>  | <b>8.4</b>   | <b>56.65</b>  | <b>66.84</b>  | <b>308.67</b>  | <b>366.28</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b> | <b>1524</b> | <b>1776</b> | <b>50.05</b> | <b>61.36</b> | <b>50.17</b> | <b>61.61</b> | <b>235.03</b> | <b>275.56</b> | <b>2053.38</b> | <b>2411.59</b> |

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

|                                     |               |               |               |                |                |                |                |                |                 |                 |
|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>                      |               |               |               |                |                |                |                |                |                 |                 |
| Каша ячневая вязкая                 | 150           | 180           | 3.74          | 4.49           | 4.28           | 5.14           | 22.32          | 26.79          | 144.32          | 173.18          |
| Бутерброд с маслом                  | 34            | 46            | 2.01          | 2.71           | 6.37           | 8.61           | 12.66          | 17.12          | 116.11          | 157.09          |
| Кофейный напиток с молоком          | 180           | 200           | 2.79          | 3.1            | 3.07           | 3.41           | 11.55          | 12.84          | 85.75           | 95.29           |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>364</b>    | <b>426</b>    | <b>8.54</b>   | <b>10.3</b>    | <b>13.72</b>   | <b>17.16</b>   | <b>46.53</b>   | <b>56.75</b>   | <b>346.18</b>   | <b>425.56</b>   |
| <b>Второй завтрак</b>               |               |               |               |                |                |                |                |                |                 |                 |
| <b>Сок фруктовый</b>                | <b>200</b>    | <b>200</b>    | <b>1</b>      | <b>1</b>       | <b>0.2</b>     | <b>0.2</b>     | <b>20.2</b>    | <b>20.2</b>    | <b>92</b>       | <b>92</b>       |
| <b>Обед</b>                         |               |               |               |                |                |                |                |                |                 |                 |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 30            | 50            | 0.29          | 0.49           | 1.84           | 3.07           | 1.1            | 1.84           | 22.73           | 37.88           |
| Суп полевой со сметаной             | 150           | 200           | 3.03          | 4.04           | 3.71           | 4.94           | 13.55          | 18.06          | 92.33           | 123.11          |
| Котлеты или биточки рыбные          | 60            | 80            | 1.41          | 1.88           | 1.28           | 1.71           | 5.74           | 7.65           | 41.56           | 55.41           |
| Винегрет овощной                    | 100           | 110           | 1.29          | 1.42           | 10.77          | 11.85          | 6.82           | 7.5            | 130.49          | 143.54          |
| Кисель из клюквы                    | 150           | 200           | 0.08          | 0.11           | 0.03           | 0.04           | 20.8           | 27.74          | 85.18           | 113.57          |
| Хлеб урожайный                      | 40            | 50            | 2.64          | 3.3            | 0.48           | 0.6            | 13.36          | 16.7           | 69.6            | 87              |
| <b>Итого за обед</b>                | <b>530</b>    | <b>690</b>    | <b>8.74</b>   | <b>11.24</b>   | <b>18.11</b>   | <b>22.21</b>   | <b>61.37</b>   | <b>79.49</b>   | <b>441.89</b>   | <b>560.51</b>   |
| <b>Полдник</b>                      |               |               |               |                |                |                |                |                |                 |                 |
| Молоко свежее                       | 150           | 200           | 4.35          | 5.8            | 4.8            | 6.4            | 7.05           | 9.4            | 90              | 120             |
| Булочка "косичка"                   | 50            | 50            | 4.08          | 4.08           | 5.39           | 5.39           | 29.17          | 29.17          | 182.32          | 182.32          |
| <b>Итого за полдник</b>             | <b>200</b>    | <b>250</b>    | <b>8.43</b>   | <b>9.88</b>    | <b>10.19</b>   | <b>11.79</b>   | <b>36.22</b>   | <b>38.57</b>   | <b>272.32</b>   | <b>302.32</b>   |
| <b>Ужин</b>                         |               |               |               |                |                |                |                |                |                 |                 |
| Голубцы ленивые                     | 85            | 105           | 5.81          | 7.17           | 6.44           | 7.96           | 2.99           | 3.69           | 94.35           | 116.5           |
| Пюре картофельное                   | 85            | 105           | 1.77          | 2.19           | 2.74           | 3.39           | 8.12           | 10.02          | 75.81           | 93.64           |
| Чай полусладкий                     | 180           | 200           | 0.06          | 0.066          | 0.015          | 0.016          | 7              | 7.8            | 28.42           | 31.46           |
| Хлеб пшеничный                      | 30            | 40            | 2.3           | 3.04           | 0.24           | 0.32           | 14.76          | 19.68          | 70.5            | 94              |
| <b>Итого за ужин</b>                | <b>400</b>    | <b>450</b>    | <b>9.94</b>   | <b>12.466</b>  | <b>9.435</b>   | <b>11.686</b>  | <b>32.87</b>   | <b>41.19</b>   | <b>269.08</b>   | <b>335.6</b>    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>        | <b>1694</b>   | <b>2016</b>   | <b>36.65</b>  | <b>44.886</b>  | <b>51.655</b>  | <b>63.046</b>  | <b>197.19</b>  | <b>236.2</b>   | <b>1421.47</b>  | <b>1715.99</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>         | <b>16554</b>  | <b>19672</b>  | <b>491.77</b> | <b>604.326</b> | <b>493.755</b> | <b>609.926</b> | <b>2047.12</b> | <b>2500.62</b> | <b>15121.99</b> | <b>18512.86</b> |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>   | <b>1655.4</b> | <b>1967.2</b> | <b>49.177</b> | <b>60.4326</b> | <b>49.3755</b> | <b>60.9926</b> | <b>204.712</b> | <b>250.062</b> | <b>1512.199</b> | <b>1851.286</b> |
| <b>% СООТНОШЕНИЯ БЖУ</b>            |               |               | <b>15.32%</b> | <b>15.60%</b>  | <b>31.05%</b>  | <b>31%</b>     | <b>55.46%</b>  | <b>55.04%</b>  |                 |                 |